

## อย่ากินบ่อย ดีกว่าคอยนับช้อนชา

ศ. ทญ. ดร.สุดาตวง กฤษฎาพงษ์

ภาควิชาทันตกรรมชุมชน คณะทันตแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หนังสือพิมพ์มติชน ฉบับวันที่ 19 ธันวาคม 2557

อาจเคยได้ยินว่า การบริโภคน้ำตาล (ที่เติมเพิ่มในอาหาร) นั้น ไม่ควรจะเกินวันละ 8 ช้อนชา หรือ 40 กรัม (6 ช้อนชา หรือ 30 กรัมสำหรับเด็ก) (1 ช้อนชา เท่ากับ 5 กรัม) เพราะจะทำให้เกิดโรคฟันผุได้ง่าย ตัวเลขดังกล่าวมาจากการคำนวณปริมาณน้ำตาลในหนึ่งปีที่ประชากรในประเทศบริโภค แล้วหาความสัมพันธ์กับอัตราการเกิดโรคฟันผุในประชากร ซึ่งเมื่อคิดออกมาเป็นค่าเฉลี่ยต่อคนได้เท่ากับ 15 กิโลกรัมต่อคนต่อปี หรือ 40 กรัมต่อคนต่อวัน หรือคิดเป็นพลังงานที่ได้รับจากน้ำตาลไม่เกินร้อยละ 10 ของพลังงานทั้งหมดที่ได้รับต่อวัน

อย่างไรก็ดี งานวิจัยระยะหลังพบว่าปริมาณน้ำตาลที่สร้างอันตรายต่อฟัน น้อยลงกว่าที่เคยเชื่อกัน งานวิจัยบางเรื่องพบว่าไม่มีปริมาณที่แน่นอนที่อัตราการเกิดโรคฟันผุเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน โอกาสเกิดฟันผุจะเพิ่มขึ้นเป็นลำดับตามปริมาณน้ำตาลที่บริโภคเข้าไป ซึ่งหมายถึงไม่มีปริมาณที่ปลอดภัยนั่นเอง หากไม่บริโภคเลยย่อมไม่เกิดฟันผุ แต่หากบริโภคน้อยก็มีโอกาสเกิดฟันผุขึ้น ผู้เชี่ยวชาญถึงกับกล่าวว่า ไม่มีความจำเป็นใดๆ เลย สำหรับร่างกายคนเรา ที่จะต้องบริโภคน้ำตาล (หมายถึงน้ำตาลที่เติมเพิ่มในอาหาร) อย่างไรก็ตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลกในปัจจุบันเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ ระบุไว้ที่ไม่เกินร้อยละ 5 ของพลังงานที่ได้รับต่อวัน เท่ากับ 6 ช้อนชา หรือ 25 กรัมต่อวัน (1 ช้อนชา เทียบเป็น 4 กรัม) ซึ่งคำแนะนำดังกล่าวได้สำรองแล้วกับสิ่งที่ประชาชนสามารถปฏิบัติได้จริงในสังคมปัจจุบัน

แต่ในทางปฏิบัติ สำหรับการให้คำแนะนำเป็นรายบุคคล คงไม่เหมาะสมและสร้างความลำบากกว่าจะไม่น่าใช่ หากแต่ละบุคคลจะต้องควบคุมปริมาณน้ำตาลที่รับประทานในแต่ละวันให้ไม่เกินปริมาณที่กำหนด ซึ่งจะต้องมาคำนวณปริมาณน้ำตาลในอาหารทุกอย่างที่รับประทาน จากร้อยละของน้ำตาลที่ระบุไว้บนฉลาก คิดออกมาเป็นกรัม (เช่น นมหวาน 200 มล. เติมน้ำตาลร้อยละ 5 เท่ากับมีน้ำตาล 10 กรัม) แล้วทดเอาไว้ในใจ เพื่อนำไปบวกกับอาหารอื่นๆ ที่รับประทานในวันนั้นตลอดทั้งวัน วิธีดังกล่าวคงสร้างความกังวลใจ และภาระในการใช้ชีวิตประจำวันไม่น้อย (เช่นเดียวกับการคอยนับแคลอรีที่ได้รับในแต่ละวัน)

งานวิจัยจำนวนมากพบว่าปริมาณน้ำตาลที่บริโภคมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการบริโภคหวาน (จากการเติมน้ำตาล) ถ้าบริโภคอาหารหวานบ่อยครั้งในแต่ละวัน ปริมาณน้ำตาลที่บริโภคนั้นสูงตามไปด้วยนั่นเอง ความถี่ของการรับประทานน้ำตาลจะส่งผลต่อฟันโดยตรงเพราะเป็นการสัมผัสที่ผิวฟัน ดังนั้น ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติตัวของแต่ละคนที่เหมาะสม คือ ลดความถี่ ในการบริโภคอาหารหวานเติมน้ำตาลลง ไม่ควรเกิน 4 ครั้งต่อวัน (รวมที่บริโภคในมื้ออาหารด้วย)

การควบคุมความถี่ของการบริโภคน้ำตาลเป็นวิธีที่ง่ายกว่าการควบคุมปริมาณ ดังนั้นหากรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม ให้เลือกชนิดที่ไม่เติมน้ำตาลไว้ก่อน เพื่อควบคุมความถี่ไม่ให้เกิน 4 ครั้งนั่นเอง